

**КУРСОВАЯ РАБОТА**

**ПМ.03. ПРОВЕДЕНИЕ ЭСТЕТИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ  
МАССАЖА И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ТЕЛА.**

**МДК 03.02 ТЕХНОЛОГИЯ МАССАЖА  
ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ 100122 - «ПРИКЛАДНАЯ ЭСТЕТИКА»**

**ТЕМА: Методика проведения массажа и обертывания с водорослями в  
боди - коррекции в области бедер и ягодиц.**

Работа выполнена студенткой 3  
курса группа №13312  
Севрюгиной Екатериной  
Владимировной  
Руководитель: Петрова Юлия  
Борисовна.

## **Содержание**

### **Введение**

#### **I. Теоретическая часть.**

- 1.1 Коррекционный массаж и его виды.
- 1.2 Показания и противопоказания для проведения процедуры массажа
- 1.3.Целлюлит и его стадии. Методы определения стадии целлюлита
- 1.4.Обертывания и его виды
- 1.5. Водорослевое обертывание

#### **II. Практическая часть**

- 2.1. Обязанности массажиста
- 2.2. Диагностическая карта клиента
- 2.3. Косметические средства
- 2.4. Методика проведения процедуры

### **Приложение**

### **Заключение**

### **Список литературы**

Для написания моей курсовой работы я выбрала тему : Методика проведения массажа и обертывания с водорослями в боди - коррекци в области бедер и ягодиц.

Цель моей работы - подобрать эффективный комплекс процедур по массажу с водорослевым обертыванием. Изучить различные техники коррекционного массажа.

Задачей моей курсовой работы является : улучшение общего состояния кожи, уменьшить слой подкожно-жировой ткани в области бедер и ягодиц,

# I. Теоретическая часть

## 1.1 Коррекционный массаж и его виды

Коррекционный массаж – процедура, способная помочь уменьшить или убрать жировые отложения с проблемных частей, таких как бедра (в том числе внутренняя часть), талия, брюшной пресс, ягодицы. Корректирующий массаж проводится циклом, который подбирается строго индивидуально, и может составить 10-15 сеансов.

К коррекционному массажу относятся :

- лимфодренажный массаж
- антицеллюлитный массаж
- липоскульптурный (моделирующий)
- медовый массаж
- баночный массаж

**Лимфодренажный массаж** – комплекс ручных массажных приемов, который направлен на ускорение лимфооттока. Итогом такого массажа становится очищение тканей от конечных продуктов распада и токсинов;

**Антицеллюлитный массаж** – воздействует в основном на подкожно-жировой слой, а также на локальные жировые отложения (у женщин - зона ягодиц и «галифе», нижняя часть живота, у мужчин – «пивной животик»);

**Липоскульптурный (моделирующий)** – методика ручной пластики тела, основная цель которой - коррекция силуэта;

**Медовый массаж** - улучшает кровообращение в глубоких слоях кожи и подлежащих мышцах, способствует улучшению питания внутренних органов и тканей. Мед, отдавая биологически активные вещества, адсорбирует токсины и способствует быстрому выведению их из организма. Такой массаж проводится для увеличения лимфотока и чистки кожи. Кожа после применения медового массажа становится шелковистой, упругой и разглаживаются подкожные уплотнения, улучшается общее состояние организма;

**Баночный массаж**- используются специальные вакуумные банки, которые в зонах присасывания активизируют лимфоотток в соединительных тканях и усиливают кровообращение.

## 1.2. Показания и противопоказания для проведения массажа.

Курс процедур антицеллюлитного массажа проводят: для предупреждения развития целлюлита; устранения его проявлений; при наличии жировых отложений в области бедер, живота, ног; при нарушении клеточного обмена; для повышения упругости и эластичности кожи; укрепление мышц, стимуляция обменных процессов, существенное улучшение внешнего вида кожи.

Противопоказаниями к курсу процедур антицеллюлитного массажа, являются: инфекционные заболевания, сопровождающиеся повышением температуры; кожные высыпания воспалительного, аллергического или гнойного характера; заболевания крови, сосудов, характеризующиеся изменением свертываемости, снижением эластичности и истончению сосудистых стенок (к ним относятся атеросклероз, тромбофлебит, варикоз) ;беременность; грудное вскармливание.

### 1.3. Стадии развития и методы определения целлюлита.

Целлюлит - это своеобразная косметическая особенность кожи, обусловленная ослаблением тонуса, застойными явлениями в циркуляции крови и лимфы и неравномерным отложением подкожного жира.

Целлюлиту в основном подвержены живот, бедра, ягодиц, боковые части коленей, предплечья и руки.

Целлюлит начинается с локальной гипертрофии жировых клеток, возникающей в ответ на женские половые гормоны, поэтому его развитие начинается с репродуктивно значимых зон (живот, бедра, ягодицы) и зависит от фазы менструального цикла, беременности и менопаузы.

Развитию целлюлита способствуют:

наследственная предрасположенность, возрастные изменения, гормональный дисбаланс, пониженная функция щитовидной железы, нарушения работы поджелудочной железы, кровообращения в жировой ткани, обмена веществ и водно-солевого обмена, избыток веса, гиподинамия, загрязнение окружающей среды, неправильное питание, частые стрессы.

Стадии целлюлита можно определить с помощью метода «ножа» - сжатие ребром ладони обеих рук определенного участка подкожно-жировой клетчатки:

1 стадия – визуально пока не заметен. Одним из признаков его появления может быть то, что раны долго заживают, появляются синяки после незначительных ударов, небольшая отечность.

2 стадия - целлюлит уже заметен без каких-либо принудительных сжиманий кожи, более того жировые прослойки уже хорошо различимы наощупь. Это происходит потому, что скопившаяся внутри жидкость сдавливает сосуды и сама себе перекрывает «пути отступления». Жировые отложения становятся более плотными и заметными.

3 стадия - микронадуральная. На данной стадии легко различимы невооруженным глазом явно выраженные ямки и бугорки, кожа не ровная, дряблая, имеет множество узелков. Образование целлюлита может происходить даже на голених и руках.

4 стадия - макронадулярная. Целлюлит переходит в категорию патологии подкожной жировой клетчатки. Бедра и ягодицы похожи на один сплошной кусок дрожжевого теста необъятных размеров с узлами и рытвинами. На ощупь кожа твердая, холодная, имеет синюшный оттенок.

### 1.3. Обертывание и его виды

Обёртывание - одна из самых распространенных процедур в индустрии красоты, применяемых при коррекции фигуры, эффективны обёртывания при борьбе с целлюлитом и похудении.

Все обертывания по механизму действия делятся на: холодные и горячие.

- Холодные водорослевые обертывания обычно выполняются локально, на определенную зону тела.
- Горячие водорослевые обертывания расширяют сосуды и активизируют кровообращение, стимулируют процесс расщепления жиров. Все это дает хорошие результаты в борьбе с целлюлитом и лишним весом.
- Контрастное обертывание- заключается в смене горячего обертывания, на холодное. Контрастные обертывания эффективны при лечении целлюлита.

Существует несколько видов обёртывания:

- Масляные
- Грязевые
- Медовые
- Водорослевые

## 1.4 Водорослевые обертывания

Для косметической процедуры обертывания наибольшей популярностью пользуется водоросли – **ламинария**. В ее состав входят белки, вода, жиры, зола, органические кислоты, витамины А, В1 тиамин, В2 рибофлавин, В6 пиридоксин, В9 фолиевая кислота, С, РР, микроэлементы, калий, кальций, магний, натрий, сера, фосфор, микроэлементы, йод, железо. Для обертывания можно использовать листовую ламинарию - высушенные слоевища водоросли, микронизированную ламинарию - измельченные в порошок листья, экстракт ламинарии – концентрированная вытяжка морской водоросли.

**Фукус**- стремительно расщепляет жировые отложения, выводя из подкожных слоев вредоносные продукты распада. Основные компоненты пузырчатого фукуса: витамины А, В1, В2, В3, В6, В12, Д, С, Е; микро и макроэлементы Zn, Mn, Fe; фукоидан; альгиновая кислота; фолиевая кислота.

**Спирулина** -содержится огромное количество полиненасыщенных жирных кислот: омега-3,-6,-9,-12, необходимые для упругости кожи. Она оздоравливает кожу. В косметологии ее используют как средство для повышения тонуса, эластичности кожи, для укрепления тела.

**Литотамния** - содержит большую концентрацию кальция и магния,используется в морской косметологии как средство для релаксации, снятия спазмов, напряжения, как средство насыщения организма кальцием.

## II. Практическая часть

### 2.1. Подготовка рабочего места. Обязанности массажиста

Для проведения массажа как правило выделяются отдельный кабинет - помещение для массажа должно быть сухим, светлым, обязательно с естественным освещением, а также оборудуются приточной вентиляцией, все поверхности кабинета должны быть выполнены из материалов устойчивых к применению дезинфицирующих средств. В кабинете необходимо наличие раковины с холодной и горячей водой, массажный стол должен быть также выполнен из моющихся материалов, высота массажного стола индивидуальна для каждого массажиста, поэтому массажный стол должен регулироваться по высоте. При работе в массажном кабинете необходимо правильно организовывать свое рабочее пространство, перед проведением массажа нужно проверить исправность и готовность аппаратов и приборов для массажа; провести дезинфекцию используемого массажного оборудования и приспособлений для проведения процедуры массажа. Перед приходом модели необходимо установить комфортную температуру в кабинете, подготовить массажный стол и одноразовые материалы для работы.

## 2.2. Диагностическая карта клиента

### ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ДАННЫЕ МОДЕЛИ

ФИ Репина Елизавета

Количество полных лет 19 \_\_\_\_\_

### МЕДИЦИНСКАЯ ИСТОРИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Сердечно-сосудистые заболевания нет	Металлические пластины нет
Кровяное давление в пределах нормы	Диабет нет
Эпилепсия нет	Аллергические реакции нет
Гепатит нет	

Прочее

Принимаемые лекарства: витамины

### ДИАГНОСТИКА СОСТОЯНИЯ КОЖИ ТЕЛА МОДЕЛИ

РОСТ: 159

ВЕС: 57

Мышечный тонус:

Целлюлит :  
Первая стадия

нормальный

ЗАМЕРЫ

До

БЕДРА 94

ЖИВОТ 73

ЯГОДИЦЫ

94

После

БЕДРА 90

ЖИВОТ 70

ЯГОДИЦЫ

90

### ПЛАН ПРОЦЕДУР:

Цель ухода: Оздоровление, снижение толщины ПЖК в области живота, бедер и ягодиц.

Очищение: Скраб водорослевый

Массаж: приемы антицеллюлитного массажа для уменьшения объемов тела в проблемных зонах, уменьшение целлюлита, повышение упругости кожи, выравнивание ее структуры. Массаж проводится с применением антицеллюлитного крем-геля для похудения фирмы

« Арома стиль» на основе водорослей (Состав: вода, экстракт фукуса, экстракт ламинарии, масла фукуса и ламинарии).

Защитные средства: не требуются

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДАЛЬНЕЙШЕМУ УХОДУ за телом

В салоне: Антицеллюлитный массаж 2 р в неделю с применением водорослевого обертывания 10 процедур, для уменьшения ПЖК, повышения упругости кожи, выравнивание ее текстуры.

Домашний уход :очищение крем- пиллинг 2-3р в нед., маска для похудения 1-2 р в нед., уход крем- гель антицеллюлитный (утро-вечер) диета, физические нагрузки:

Советы по диете:

Подпись мастера \_\_\_\_\_

При осмотре модели я выявила, что в области талии, бедер имеется излишнее количество подкожно- жирового слоя , при проведении теста на определение целлюлита, я обнаружила у модели в области бедер целлюлит первой степени.

## 2.3 Косметические средства

1. Крио-Скраб водорослевый с алоэ вера. Легкий гелевый скраб предназначен для глубокого очищения кожи. Экстракт фукуса, экстракт ламинарии и микроводоросли Pullana, увлажняют кожу и стимулируют обменные процессы. Алоэ вера гель оказывает тонизирующее, антисептическое и ранозаживляющее действие. Регулярное глубокое очищение кожи способствует лучшему проникновению активных веществ в глубокие слои дермы, а также стимулирует и тонизирует кожу.



2. Крем-Гель антицеллюлитный. Бренд: Woman's bliss, « Seaweed Therapy». Состав: вода, экстракт фукуса, экстракт ламинарии, масла фукуса и ламинарии, мальтодекстрин, кофеин, экстракт Гуараны (Paullinia Cupana), карнитин, глицерин, полиакрилат натрия, карбомер, эфирные масла лимона и розмарина, медные производные хлорофилла, триэтаноламин, парабены, феноксиэтанол. Действие. Крем-гель для похудения стимулирует ускорение лимфодренажных процессов, снимает отечность, улучшает структуру кожи, способствует расщеплению жиров и выводу жидкости из организма, обладает сильным антицеллюлитным действием. Применение. Нанести на очищенное тело тонким слоем, растереть массажными движениями, не смывать, либо нанести толстым слоем и обернуть пленкой, держать 20–25 минут и снять влажной салфеткой. Также рекомендуется применять как водорослевое обертывание. Кремовое обертывание оказывает эффективное антицеллюлитное действие. Стимулирует обменные процессы и кровообращение, выравнивает микрорельеф кожи, способствует повышению тургора кожи и ее омоложению, ускоряя липолитические и лимфодренажные процессы, выводит токсины, уменьшает отеки и усиливает действие антицеллюлитных процедур. Курс 10 процедур по 1-2 раза в неделю



# Модель до процедур



## 2.4. Этапы проведения антицеллюлитного массажа с водорослевым обертыванием

1 Этап. Подготовка рабочего места. Подготавливаю косметические средства для массажа. Приглашаю модель, заполняю диагностическую карту, затем приглашаю ее лечь на стол для массажа, укрываю пледом.



## 2. Этап. Выполнение антицеллюлитного массажа

Я наливаю в руки крем-гель антицеллюлитный. Затем легкими движениями разношу крем по всему телу. Приступаю к массажу, начинается он с поглаживания (см рис 16)– оно улучшает кровообращение в капиллярах, кожа очищается от роговых чешуек, остатков секрета потовых и сальных желез, улучшается кожное дыхание, активизируется секреторная функция кожи, усиливаются обменные процессы, повышается кожно-мышечный тонус, кожа становится гладкой, эластичной, упругой. Поглаживание оказывает значительное действие и на сосуды, тонизируя и тренируя их. При поглаживании облегчается отток крови и лимфы, что способствует также и быстрому удалению продуктов обмена и распада. Прием заключается в легких поглаживающих движениях ладони.



Следующим приемом является – растирание – массирующая рука никогда не скользит по коже, а смещает ее, производя сдвигание, растяжение в различных направлениях. При этом усиливается приток лимфы и крови к массируемым тканям, что значительно улучшает их питание и обменные процессы. Прием способствует разрыхлению, размельчению образований в различных слоях тканей, повышает сократительную функцию мышц, улучшает их эластичность, подвижность.



Надавливания – способствуют уменьшению целлюлита в проблемных зонах и возвращают тканям и мышцам тонус. Надавливания бывают двух видов:  
в первом случае оттягивают и отпускают кожу. Это делается для того, чтобы антицеллюлитный массаж обеспечил размягчение верхних покровов.  
Во втором случае руками захватывают, как можно больший участок кожи и подкожных слоёв, и начинают разминать его, как тесто. Постепенно руки сближаются.

Похлопывания – расслабляющая часть антицеллюлитного массажа, выполняется пальцами производим постукивания различной интенсивности по поверхности.

Захваты- глубокий массаж . Хватательными движениями захватываю кожу ненадолго, а затем резко отпускаю.

Разминание оказывает основное воздействие на мышцы, благодаря чему повышается их сократительная функция, увеличивается эластичность. Разминание способствует усилению крово– и лимфообращения, улучшает питание тканей, повышает обмен веществ, уменьшает или полностью снимает мышечное утомление. Разминание – пассивная гимнастика для мышц.

Поколачивание выполняется локтевым краем одной или обеих кистей, согнутых в кулак, также тыльной стороной кисти. Применяют поколачивание на спине, в поясничной и ягодичной областях, на нижних и верхних конечностях.



### 3 Этап. Пиллинг.

После проведения ручного антицеллюлитного массажа необходимо подготовить кожу тела к обертыванию, для чего провожу процедуру пилинга. Она не только очистит кожу от ороговевшего слоя клеток, но и обеспечит более легкое проникновение питательных веществ в кожу. Наношу скраб на тело легкими массажными движениями. Продолжительность процедуры 5-10 мин. После процедуры скраб снимаю влажной салфеткой.



#### 4. Этап. Обертывание.

Толстым слоем наносю на проблемные участки антицеллюлитный крем–гель для похудения водорослевый и оборачиваю мою модель пленкой, предварительно постеленной на массажный стол. Сверху, для усиления антицеллюлитного эффекта обертывания, укутываю модель одеялом, продолжительность процедуры составляет примерно 20-30 мин.



#### 5 этап. Завершение.

По окончании процедуры снимаю обертывание влажным полотенцем. Затем рекомендуется отдых в течение 20 минут для поддержания эффекта ускорения метаболизма. После смывания обертывания дополнительное нанесение крема на кожу модели не требуется.



## Модель после курса процедур антицеллюлитного массажа



## **Заключение.**

После проведения курса данной процедуры, у моей модели заметно сократился объем в области талии и бедер на 3-4 см. Кожа стала более подтянутой, подкожно жировая клетчатка слегка уменьшилась.

Модель получила удовлетворение во время и после процедуры, осталась довольна полученным эффектом и готова продолжить, через некоторое время, курс процедур для достижения большего эффекта. А также готова попробовать новые средства в борьбе с целлюлитом которые, также применяются в виде обертываний, только с другим ингредиентным составом.

Мне было интересно и понравилось работать с моделью и к тому же, я довольна проведенной мною работой по борьбе с целлюлитом и готова продолжать помогать в стремлении людей бороться с ним

## Список литературы:

- Михаил Клебанович « Большая книга массажа»
- Владимир Иванович Васичкин «Большой справочник по массажу».
- <http://face-building.com/cellulite/seaweed-body-wrap-at-home.html>
- <http://www.5lepestkov.com/?p=2119>
- <http://www.missfit.ru/krasota/vodorosly/>
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормы. СанПиН 2.1.2. 2631-10
- Достижения в борьбе с целлюлитом. Бланшмезон Ф.

**Спасибо за  
внимание**